

## Gemüse-Paella mit gebratenen Forellen-Filets

### Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
10 Safranfäden	200 g Paella-Reis	400 ml Gemüsebrühe
2 Karotten	4 Stangen grüner Spargel	2 Tomaten
200 g junge Erbsen	Cayennepfeffer	Salz
4 Forellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	30 g Butter	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer großen flachen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schalotten, Safran und den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, die Hitze reduzieren. Den Deckel schließen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten vierteln. Karotten, Erbsen, Spargel und Tomaten dekorativ auf der Paella verteilen, den Deckel erneut verschließen und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch einen leichten Biss hat. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und über die Paella streuen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Forellenfilets in acht Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von der Hautseite etwa vier bis fünf Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Butter zugeben, Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten garziehen lassen. Die Forellenfilets auf der Gemüsepaella verteilen und alles in der Pfanne servieren. Zitronenviertel dazu reichen

Horst Lichter am 22. Juni 2013